安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １２２　天気痛

「天気痛」による不調とは

気象の変化によって持病が悪化する「気象病」のうち、痛みや気分障害に関するものを「天気痛」と呼びます。「天気痛」の症状や出るタイミングは人それぞれで、頭や首・肩などが痛くなる、気持ちが落ち込む、めまいがするなどの、体や心の不調以外にも、古傷の痛み、関節リウマチや喘息、更年期障害が悪化するなど多岐にわたります。まずは、ご自身に「天気痛」の可能性があるか下記のチェックリストで確認してみましょう。当てはまる数が多いほど、「天気痛」の可能性があります。

「天気痛」チェックリスト

- ☐ 天気の変化に敏感で、雨が降ることが分かる
- ☐ 新幹線や飛行機に乗った時に耳が痛くなりやすい
- ☐ 乗り物酔いをしやすい
- ☐ よく耳鳴りがする
- ☐ 耳抜きが苦手
- ☐ 「台風が来る」というニュースが気になる
- ☐ 気分の浮き沈みが天気によって左右される
- ☐ 春や梅雨など季節の変わり目に体調を崩しやすい
- ☐ 暑い季節はのぼせやすく、寒い時期には冷えやすい
- ☐ 雨が降る前に、眠気やめまいを感じる
- ☐ 雨が降る前に、頭が痛くなる
- ☐ 肩がこりやすい
- ☐ 首を痛めたことがある
- ☐ 過去に大きなけがをしたことがある
- ☐ 偏頭痛もちである

チェックリスト：佐藤 純先生 監修

「天気痛」の原因は"気圧"

天気の崩れとともに体調が崩れてしまう理由は、気圧の変動にあります。気圧は天気の移り変わりとともに変動していますが、その変化を感じるセンサーが、耳の奥にある内耳と考えられています。内耳が急激な気圧の低下または上昇を感じると、交感神経（体を緊張させる神経）と副交感神経（体をリラックスさせる神経）からなる自律神経のバランスが乱れてしまいます。交感神経が活発になりすぎると痛みの神経を刺激し、頭や古傷が痛くなります。一方、副交感神経が活発になりすぎると、倦怠感や気分の落ち込みを感じます。「天気痛」が起こりやすい方は、内耳が敏感で、気圧の変化を感じ取りやすい状態といえます。例えば、乗り物酔いをしやすい方は、内耳が敏感になっている可能性があるので要注意です。その他にも、気温差の大きい春先や低気圧が続く梅雨の時期、夏から秋にかけての台風シーズンは、気圧が変動しやすく、体に受ける影響も大きくなってきます。適切に対処して「天気痛」の症状を解消しましょう。

「天気痛」の予防法

「天気痛」を防ぐために効果的な方法としては、抗めまい薬や漢方薬の服用と、耳のマッサージが知られています。

抗めまい薬

抗めまい薬は、内耳の血行を促して状態を整え、気圧に対する過剰な反応を抑えることができます。耳鳴りやめまいなどの「天気痛」の予兆を感じたときに服用すれば、諸症状を予防できます。予兆には個人差があるため"天気が悪くなるどれくらい前に、どんな症状があらわれるか"を把握しておくことで、見極めやすくなるでしょう。

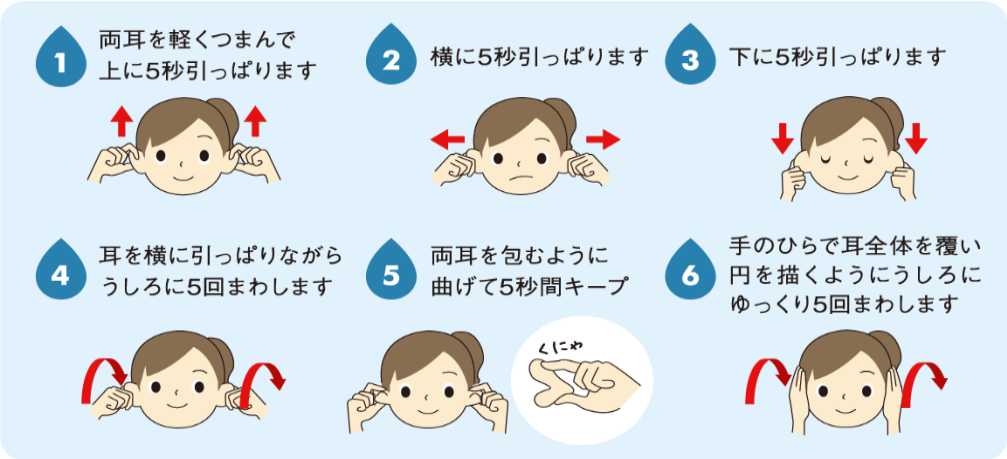
漢方薬

漢方薬でも「天気痛」の緩和が期待できます。内耳のむくみを取り、めまいを抑える「五苓散」や、自律神経を整える「抑肝散」などが知られています。いずれも服用する際は、必ず医師や薬剤師に相談の上、症状・体質にあわせて適切に服用してください。

耳のマッサージ

薬だけに頼らず、耳の血流を整えるマッサージを、あわせて行うとよいでしょう。耳まわりの血流が悪いと内耳のリンパ液が滞り、めまいや頭痛を引き起こします。「天気痛」の症状が出そうなときはもちろん、日頃から行うことで「天気痛」の症状が起こりにくくなります。ぜひ、試してみてください。

図2 くるくる耳マッサージ



朝・昼・晩に1回ずつ、まずは2週間～1か月続けてみましょう

図3 「天気痛」対策におすすめの栄養素と食材

ビタミンB群	豚肉、枝豆、うなぎ等	自律神経を整え、痛みをやわらげる
亜鉛	牡蠣、ごま、アーモンド等	体と心の働きを正常に保つ
マグネシウム	油揚げ、豆腐、きなこ等	体と心の働きを正常に保つ
鉄	レバー、ほうれん草、あさり等	貧血による天気痛の発症を抑える

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)